



# Χτίζοντας ισχυρό ανοσοποιητικό

Αναστασία Στατήρη

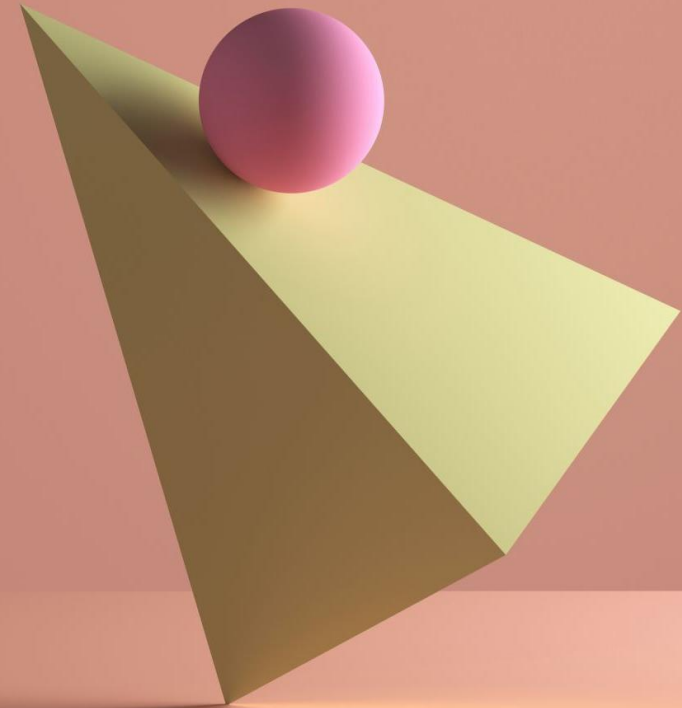
Σχολική Νοσηλεύτρια,

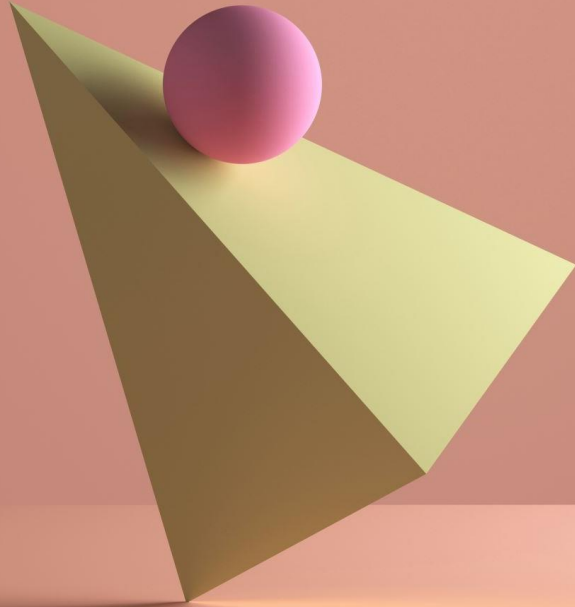
5ο Δημοτικό Σχολείο Π. Φαλήρου

Πώς ενισχύω το  
ανοσοποιητικό μου;

# 1. Άσκηση

- Ξέρουμε πόσο δύσκολο είναι να αθληθείς εν μέσω καραντίνας.
- Υπάρχουν όμως αρκετές εναλλακτικές μορφές άσκησης για όλη την οικογένεια, όπως:
  1. βόλτα με το ποδήλατο ή τα πατίνια
  2. περπάτημα
  3. διαδικτυακά μαθήματα γυμναστικής
  4. παιχνίδι ρόλων (γονείς: μαθητές γυμναστικής, παιδιά: προπονητές)



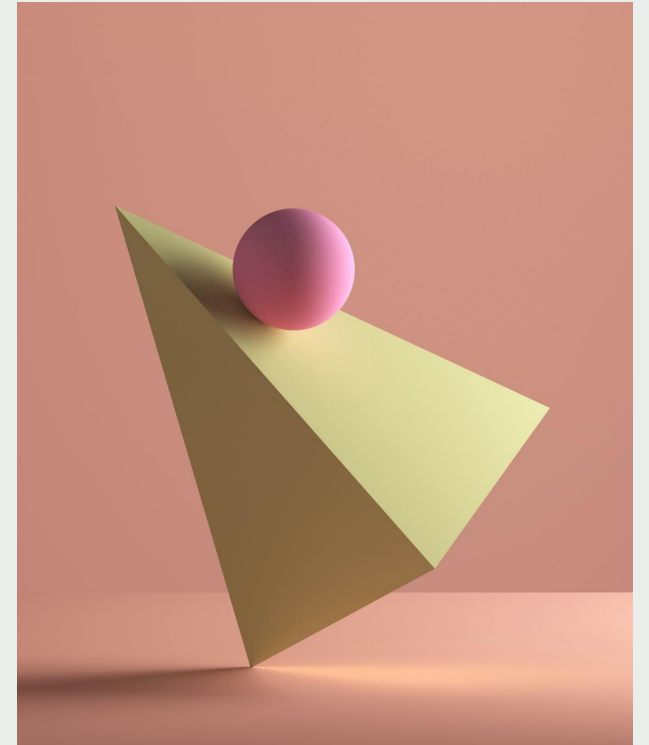


- Ο ύπνος είναι σημαντικός για κάθε ηλικία. Η αυξητική ορμόνη κάθε βράδυ κάνει το "θαύμα" της. Τα παιδιά αναπτύσσονται και οι μεγάλοι ανανεώνονται. Ο βραδινός ύπνος είναι αναντικατάστατος και μόνο ένας άνθρωπος που έχει κυλιόμενο ωράριο ή δεν κοιμάται καλά το βράδυ, μπορεί να καταλάβει τις επιπτώσεις της έλλειψής του.
- Κλείσε τον υπολογιστή και την τηλεόραση και προσπάθησε να συμπληρώσεις 8 ώρες βραδινού ύπνου που είναι απαραίτητες για την ξεκούραση του οργανισμού. Κατά τη διάρκεια του ύπνου ο οργανισμός "αυτοεπισκευάζεται". Επίσης, μειώνεται το άγχος, ρυθμίζοντας τις ορμόνες του στρες. Λιγότερο στρες σημαίνει ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα.

## 2. Ύπνος

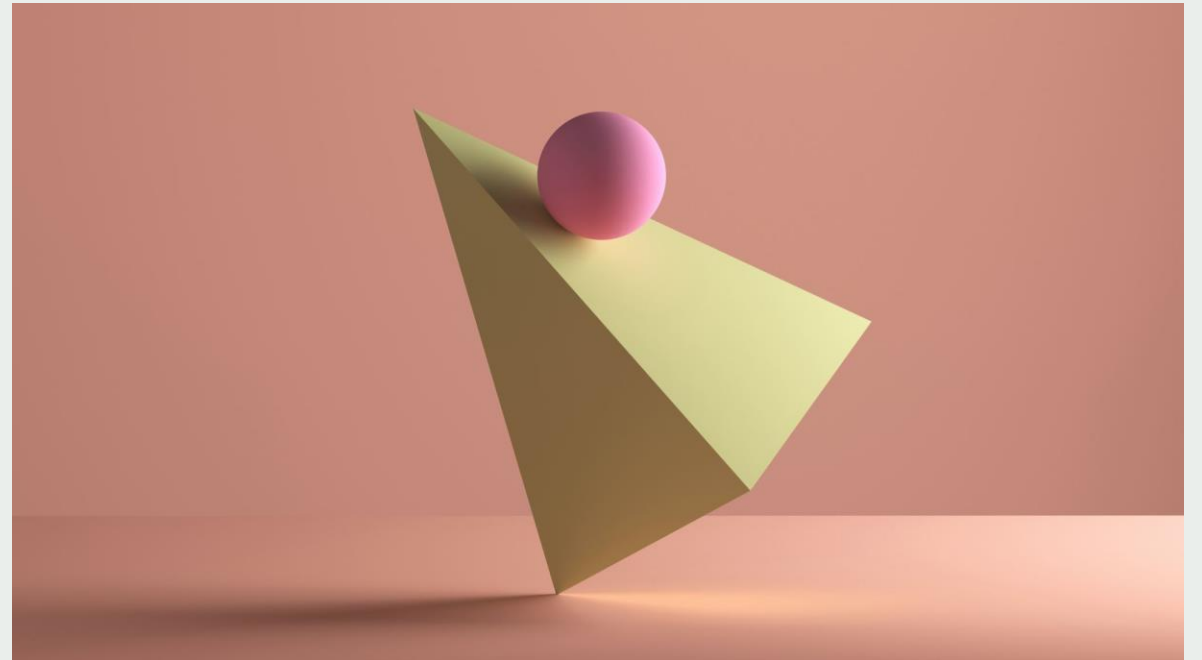
# 3. Διατροφή

- Αύξησε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε **β-καροτένιο, βιταμίνες Α και C**. Ανάλογα με την εποχή, τα **καρότα, οι πιπεριές, το σπανάκι, η κολοκύθα, το πεπόνι, τα βερίκοκα και το μάνγκο** είναι πλούσια σε β-καροτένιο, το οποίο αυξάνει την παραγωγή βλέννας στο αναπνευστικό, και δρα συνεργατικά με τη βιταμίνη Α, η οποία θωρακίζει τα κύτταρα της επιφάνειας του αναπνευστικού σωλήνα, εμποδίζοντας έτσι την είσοδο σε μικρόβια και ιούς. Πλούσιες πηγές βιταμίνης Α είναι **οι τομάτες, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, το συκώτι και τα λιπαρά ψάρια (π.χ. σκουμπρί, σολωμός, σαρδέλες)**. Μην ξεχνάς τη βιταμίνη C, η οποία δεν δρα μόνο προληπτικά, αλλά και θεραπευτικά, αφού σε περίπτωση που έχει νοσήσει ο οργανισμός, υψηλή πρόσληψη αυτής, μειώνει τη διάρκεια της νόσου και την ένταση των συμπτωμάτων (π.χ. συνάχι, δακρυσμένα μάτια), δρώντας σαν φυσικό αντιισταμινικό. Τη βρίσκεις στα **εσπεριδοειδή, στα ακτινίδια, την κολοκύθα και το μπρόκολο**. Παράλληλα, η κατανάλωση **δημητριακών ολικής άλεσης, θαλασσινών και κρέατος**, βοηθάει στην ανανέωση των κυττάρων, λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε ψευδάργυρο. Τελευταία αλλά σημαντικότερη η βιταμίνη D. Μόλις δεις ηλιόλουστη ημέρα, βγες έξω. Μην ξεχνάς τον κανόνα της σκιάς: "10 λεπτά στον ήλιο όταν η σκιά σου είναι μικρότερη από το είδωλό σου".



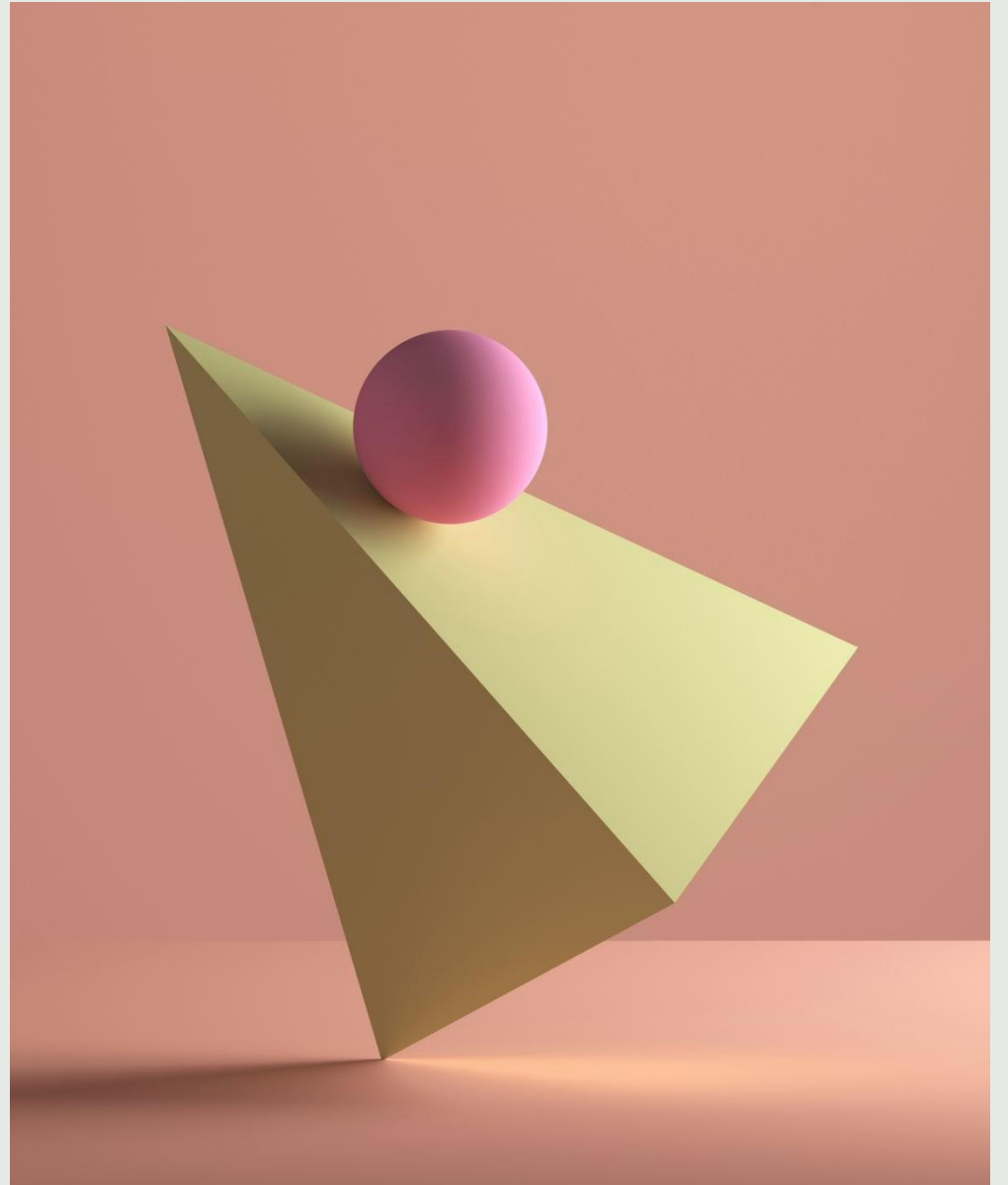
# 4. Καθαριότητα

- Καλό πλύσιμο των χεριών, πριν από κάθε γεύμα.
- Χρησιμοποιούμε ήπια **αντισηπτικά** όταν είμαστε εκτός σπιτιού, και δεν έχουμε πρόσβαση σε τρεχούμενο νερό και σαπούνι.
- Πολύ σημαντικό είναι να αποφεύγουμε την επαφή των χεριών μας με το πρόσωπο!



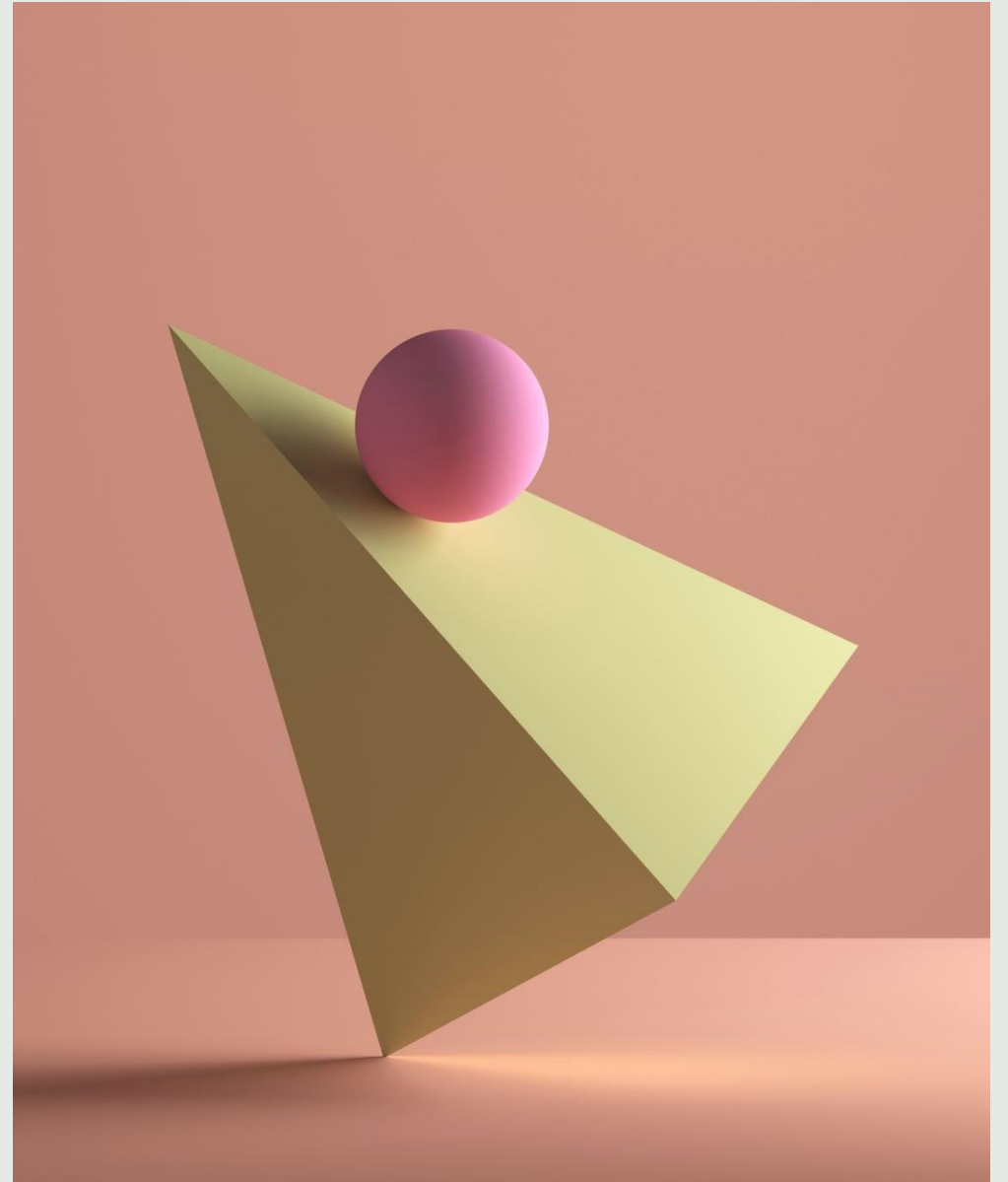
# 5. Μάσκα

- Φόρεσε τη μάσκα σου και βγες έξω. Πρόσεξε πως την φοράς και πως την μεταχειρίζεσαι. Όσο λιγότερο την πιάνεις τόσο το καλύτερο. Όσο πιο συχνά την αλλάζεις, τόσο πιο καλά σε προστατεύει. Όπως και να έχει, κράτα τις αποστάσεις σου και φόρεσε τη μάσκα σου, γιατί η πρόληψη είναι ο καλύτερος σύμμαχος για την υγεία σου.



# 6. Χαμόγελο

- Χαμογέλα!
- Όσο δύσκολο και αν είναι στις μέρες που διανύουμε, προσπάθησε να διατηρήσεις την αισιοδοξία σου.
- Κράτα τα θετικά.
- Κλείσε την τηλεόραση και επικοινωνήσε με τους υπόλοιπους μέσα στο σπίτι.
- Ακόμα και αν φοράς μάσκα και το στόμα δεν φαίνεται, το χαμόγελο φαίνεται και από τα **μάτια**.





# Και αν όλα τα παραπάνω θέλαμε να τα κάνουμε μια τυπική ημέρα;

- Ξεκίνα την ημέρα σου με ένα ποτήρι φρέσκο φυσικό χυμό με πορτοκάλι και ρόδι. Συνόδεψε το μεσημεριανό σου με μια ντοματοσαλάτα ή μια σαλάτα με χρωματιστές πιπεριές ή μπρόκολο. Στα ενδιάμεσα γεύματα προτίμησε φρέσκα φρούτα ή γιαούρτι. Μαγείρεψε 2 φορές την εβδομάδα ψάρι και προτίμησε τα δημητριακά ολικής άλεσης. Αφιέρωσε 30 λεπτά την ημέρα σε ήπια σωματική άσκηση είτε εντός είτε εκτός σπιτιού και μην ξεχάσεις να πας νωρίς για ύπνο. Φυσικά, προσπάθησε να διατηρήσεις την αισιοδοξία σου και να χαμογελάς.



# Βιβλιογραφία

[www.nutrischool.gr](http://www.nutrischool.gr)